



「鬼の霍乱(かくらん)」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいてきました。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心掛け、元気に夏を過ごしましょう。

## ジメジメした日も熱中症にご用心

**熱** 中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯分です。のどが渴いているときは、体がかなり水分不足の状態です。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため、水分不足のままです。時間を決めて、コップ1杯程度の水分補給をこまめに行いましょう。

# 歯と口の健康を守ろう

むし歯になりやすい人  
っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

## むし歯になりやすい人の特徴



- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は約6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）です。予防の基本は、毎日の歯みがきです。しかし、“歯ブラシだけ”では歯垢の約6割しか取り除けません。理由は、歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れることができ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがお勧めです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせると言われています。歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう。

## 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは？

歯ブラシがない場合は、うがいだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ口に含んで何度行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻き付け、歯の汚れを拭く方法もあります。

## むし歯でなくても、受診って必要？

どれだけ気を付けてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせると、効果的な予防につながります。

自分で行うセルフケア	歯科医・歯科衛生士によるプロケア
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）</li> <li>● 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング</li> <li>● 栄養バランスのよい食事を心掛ける</li> <li>● よく噛んで食べる</li> <li>● 甘いものを控える など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯の健康状態の検査・評価</li> <li>● 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去</li> <li>● 歯石の除去（スケーリング）</li> <li>● 歯みがき指導 ● フッ素の塗布</li> <li>● 口腔疾患の治療 など</li> </ul>